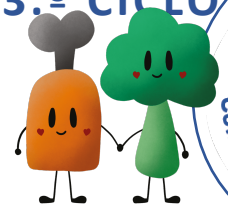
16 A 20 NOVEMBRO| 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO

2026/2027



É importante incentivar as crianças a comer legumes assim:

Inclua os hortícolas em diversas receitas.
Nas sandes de pão de mistura ou integral, inclua alface, rúcula, pepino, cenoura, tomate, couve, aipo, espinafres.
Nas refeições principais faça tartes (de massa não folhada) com hortícolas, pizzas, incorpore nos pratos de massa, arroz e, até mesmo em alternativas como almôndegas, purés e outros preparados com hortícolas incorporados na sua base.

Fonte:
https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Noticias_documentos/dgs_pnpas_regressoaulas_recomendacoes_v5-2.pdf

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	CREME DE AGRIÃO E REPOLHO	SOPA DE FEIJÃO E ABÓBORA	SOPA DE ALHO-FRANCÊS E NABO	SOPA GRÃO-DE-BICO E CURGETE	SOPA DE TRONCHUDA
DIETA GERAL	BOLONHESA DE CARNES COM ESPARGUETE[1,3]	RISSÓIS DE PEIXE COM ARROZ DE CENOURA[1,3,4]	BIFES DE FRANGO GRELHADOS COM BATATA FRITA	MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE LEGUMES[4]	JARDINEIRA DE CARNES COM BATATA AOS CUBOS, ERVILHAS E CENOURA[12]
DIETA LIGEIRA	RED-FISH ASSADO NO FORNO COM BATATA ASSADA E COUVE-FLOR COZIDA	ESPETADAS DE FRANGO GRELHADAS COM ARROZ DE CENOURA E BRÓCOLOS COZIDOS	FILETES DE PERCA NO FORNO COM ARROZ SECO E FEIJÃO-VERDE COZIDO[4]	PERU ESTUFADO AO NATURAL COM ARROZ DE LEGUMES	MISTO DE PEIXES EM CALDEIRADA (BATATA, PIMENTO, POTA, SALMÃO, DOURADA)[4,14]
DIETA VEGETARIANA	ESPARGUETE SALTEADA COM MILHO, AZEITONAS, COGUMELOS, TOMATE EM CUBOS E OVO[1,3,12]	BRÁS DE LEGUMES[3]	ESTUFADO DE FEIJÃO CATARINO COM RATATOUILLE (CEBOLA, TOMATE, CURGETE E BERINGELA) E ARROZ SECO	FOLHADO DE LEGUMES COM QUEIJO[1,3,7]	TOFU ESTUFADO COM LEGUMES (CURGETE, PIMENTO VERMELHO E CENOURA) E ARROZ DE CENOURA[6]
HORTÍCOLAS	JULIANA DE ALFACE	SALADA DE TOMATE	SALADA MISTA	CENOURA RASPADA	SALADA DE ALFACE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	MOUSSE DE CHOCOLATE[1,3,7,12]	FRUTA DA ÉPOCA

NOTAS

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS.
Dieta Geral – Dieta completa e equilibrada desenhada segundo os princípios da alimentação saudável.
Dieta Ligeira – Dieta com restrição de gordura.
Dieta Vegetariana – Dieta predominantemente rica em produtos de origem vegetal pode incluir ovos ou lacticínios.

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:
1. Glúten; 2. Crustáceos/Marisco; 3. Ovos; 4. Peixe e produtos à base de peixe; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite/Lactose; 8. Frutos de Casca Rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13. Tremoços; 14. Moluscos
(Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro)

Ementa elaborada pela nutricionista Sandra Peixoto (C.P.0934N)